

学校名	八戸市立小中野中学校		第2学年
氏名	佐々木 心麗 さん		
料理名	青森県産野菜たっぷりサバトマトカレー		
レ シ ピ	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	① なす、ごぼう、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする。 ② トマトは皮を剥き、ざく切りにする。 ③ オリーブオイルをフライパンに入れ、①をしんなりするまで炒める。 ④ さば缶(汁ごと)とトマトも加え、煮込む。 ⑤ 小松菜を入れ、しんなりしたらカレールウを加える。 全体に味が馴染めば完成。
	さば水煮缶	200	
	トマト(ざく切り)	450	
	なす(みじん切り)	80	
	ごぼう(みじん切り)	160	
	玉ねぎ(みじん切り)	200	
	にんじん(みじん切り)	75	
	小松菜(ざく切り)	75	
	カレールウ(フレーク)	60	
オリーブ油	6		
			【写真】
【ひとことメモ】			
<p>❖青森県産の夏野菜をたっぷり使い作りました。サバの臭みが苦手な方もおいしく食べられます。ごぼう、小松菜のシャキシャキ食感がとても良く、ごぼう、トマトのうま味もとても出ていました。パスタにかけても美味しく頂けます。</p> <p>❖食材のみじん切りが大変な場合は、フードプロセッサーを使用すると良いですよ。</p>			

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。